Lilla KOKBOKEN FÖR STUDENTER

Alastair Williams

Skannat med CamScanner

Alla studenter behöver äta bra och mättande mat för att hjärnan ska prestera på topp. Även om du bara kan rosta bröd så kommer den här kokboken hjälpa dig att bli kung i köket. Från det grundläggande upp till det mer äventyrliga, de här recepten är plånboksvänliga, smakrika och framförallt

LÄTTLAGADE!

tukan förlag

ISBN 978-91-7783-958-3

9 789177 839583

www.tukanforlag.se

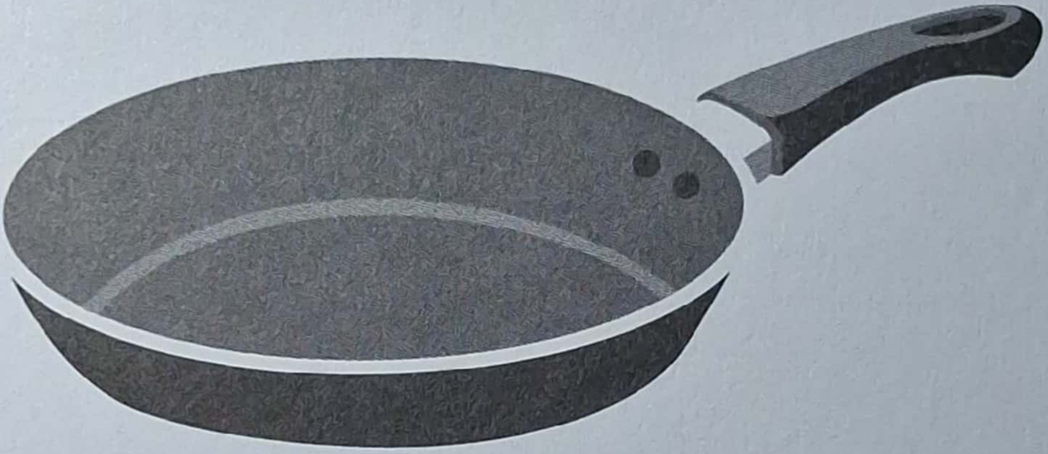
Skannat med CamScanner

Skannat med CamScanner

Skannat med CamScanner

Skannat med CamScanner

Lilla
KOKBOKEN FÖR STUDENTER



Alastair Williams

tukan förlag

Skannat med CamScanner

Originalets titel: *The Little Book of Student Food*

Copyright © Summersdale Publishers Ltd, 2019

All rights reserved.

Published by arrangement with Summersdale Publishers Ltd.

Utgiven av Tukan förlag 2020
Örlogsvägen 15
426 71 Västra Frölunda
www.tukanforlag.se

Översättning av Catharina Andersson
Sättning hos Eronson på Pränt
Fjärde tryckningen
Tryckt hos Print Best i Estland 2022

ISBN 978-91-7783-958-3

FSC
www.fsc.org
MIX
Papper från
ansvarsfulla källor
FSC® C129413

Innehåll

FÖRORD
4

GRUNDERNA
6

SOPPOR OCH FÖRRÄTTER
24

HUVUDRÄTTER OCH SALLADER
31

SNACKS OCH NATTAMAT
95

FRUKOSTRECEPT OCH SMOOTHIES
103

SÖTSAKER OCH DESSERTER
111

TILL SIST
127

Skannat med CamScanner

Förord

Välkommen till *Lilla kokboken för studenter*! Som titeln skvallrar om är den här boken tänkt att vara en enkel och behändig liten guide snarare än ett dyrt, avancerat praktverk. Och den är tillägnad alla studenter. Har du aldrig lagat något mer våghalsigt än varma mackor tidigare, kommer den här boken att ta dig till nya kulinariska höjder. Och du som redan känner dig hemma i köket får massor av spännande recept från hela världen.

Det avgörande när det gäller studentmat är självklart kostnad, tidsåtgång och smak. Därför är recepten i boken snabblagade och ingredienserna är billiga utan att några kompromisser har gjorts vad gäller smak. Och när du väl kan recepten utantill, kan du börja experimentera med andra ingredienser.

Studentlivet kan vara hektiskt och fyllt av plugg, fester och tidsbrist, men att lära dig laga ordentlig mat är något av det bästa du kan göra för din hälsa, lycka och för dina studier. Du kommer att göra misstag på vägen, men det gör inget. Njut, pröva nya saker och gör bokens rätter till dina egna.

Skannat med CamScanner

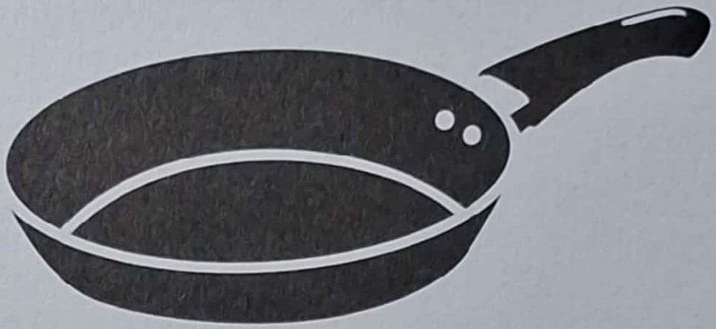
TILL VEGETARIANER OCH VEGANER

Många av rätterna i boken är redan vegetariska eller veganvänliga, och de andra recepten kan anpassas för dem som inte vill äta kött eller andra animaliska livsmedel.

Alternativ till mejerivaror som mjölk, grädde, smör och ost finns numera i de flesta livsmedelsbutiker. Detsamma gäller för alternativ till kött. Använd samma mått eller mängd som anges i receptet eller gör de förändringar och anpassningar du tycker blir bäst.

I vissa bakrecept förekommer ägg som bindemedel, men äppelmos fungerar bra som alternativ. Du kan frysa in äppelmos i iskubsformar för att lätt ha det till hands. En kub (ca 1 matsked) motsvarar ungefär ett ägg.

Skannat med CamScanner



GRUNDERNA

Skannat med CamScanner

VAD DU BEHÖVER

Troligen är ditt studentkök väldigt spartanskt med begränsat antal redskap och elektriska apparater, men det går att laga god mat ändå. De flesta ingredienser anges här i matskedar, teskedar och gram (och gram kan du konvertera till mat- eller teskedar – se tabellen på sidan 11).

Vad du inte klarar dig utan är tålamod. Många av recepten är superenkla och snabblagade, men när du ger dig på något lite mer utmanande är det viktigt att inte ge upp. Vissa tycker att det är lätt att laga mat, men det gäller inte alla, en del av oss behöver lite mer uthållighet och tålamod. Matkatastrofer är en del av det roliga, och övning ger som bekant färdighet.

Skannat med CamScanner

SUNT FÖRNUFT

Recepten i boken är framtagna med tanke på att de ska vara enkla. Tillagningstider och temperaturer är ungefärliga eftersom matlagning ofta handlar om känsla, och instruktioner kan aldrig ersätta sunt förnuft och egna initiativ, oavsett hur ingående de är.

Läs igenom hela receptet innan du sätter igång så att du vet att du har de ingredienser och redskap som behövs. Se även till att du har tillräckligt med tid på dig för att kunna laga rätten. Och glöm inte att sätta på ugnen i förväg, så att den hinner komma upp i rätt temperatur tills du ska använda den.

Skannat med CamScanner

ORDNING OCH REDA

Om du bor i ett kollektiv eller i en studentkorridor, och delar kök med flera andra personer, är det lätt att köket snabbt bli ohygieniskt. Då är det en bra idé att göra ett matlagningsschema och ett städschema. Om en eller två personer lagar middag åt alla i huset/korridoren undviker man tjafset som kan uppstå när alla vill använda spisen samtidigt. Det innebär också att du bara behöver laga mat en eller två gånger i veckan!

När du har sett till att köket är rent och städat kan du gå igenom nedanstående förhållningsregler för matförvaring.

- **Alla färskvaror har ett bäst före-datum på förpackningen samt en sista förbrukningsdag, som talar om hur länge varan kan förvaras i kylskåp innan man måste äta den. Det här är särskilt viktigt när det gäller kött och mejerivaror.**

- **Fryst mat ska vara fryst tills du ska börja tillagningen.**

Skannat med CamScanner

- Tinade livsmedel måste tillagas och svalna innan de kan frysas igen.
- Varm mat ska inte ställas in i kylskåpet – låt maten svalna först.

Skannat med CamScanner

VIKT OCH MÄNGD

Alla mått som anges i recepten ska vara strukna om det inte står att måttet ska vara rågat. Matskedar kan lätt räknas om till gram när det gäller vissa ingredienser, vilket kan vara bra att veta för dem som inte äger någon måttsats (som brukar bestå av följande mått: 1 dl, 1/2 dl, 1 msk, 1 tsk, 1 krm).

1 msk = 1 matsked (15 ml)
1 tsk = 1 tesked (5 ml)

Självklart varierar vikten på olika ingredienser, men här är några ungefärliga mått du kan använda dig av:

1 msk ≈ 25 g sirap, sylt, honung
2 msk ≈ 25 g smör, strösocker
3 msk ≈ 25 g majsmjöl, kakao, vetemjöl
4 msk ≈ 25 g riven ost, havregryn

Skannat med CamScanner

De ugnstemperaturer som anges i recepten ska ses om ungefärliga eftersom olika ugnar fungerar olika. Du får prova dig fram. Har du varmluftsugn ska temperaturen vara ungefär 25 °C lägre än den som anges i receptet. Räkna även med att tillagningstiden blir kortare. En tumregel är att varmluftsugnen minskar tillagningstiden med 10 minuter per timme.

Skannat med CamScanner

LITEN ORDLISTA

Ösa – Skeda sky eller matfett över exempelvis kött då och då, så att det inte blir för torrt.

Vispa - Blanda två eller fler ingredienser med hjälp av visp eller gaffel.

Hacka - Skära i mindre bitar.

Tärna - Skära i mindre kuber.

Rivjärn - Med detta kan du grov- eller finriva exempelvis ost eller grönsaker.

Knåda - Man knådar en deg med händerna så att den blir jämn och slät.

Marinad - En blandning, ofta av olja och kryddor, som exempelvis kött får ligga och dra i - och få smak av - före tillagning.

Parboil - Parboiled betyder förkokt. På rispaket kan du se att det ofta står ”parboiled”, vilket betyder att riset är förbehandlat och torkat, vilket minskar tillagningstiden.

Skannat med CamScanner

Skala - Ta bort skalet eller det yttre lagret på en grönsak eller frukt.

Nypa ihop - "Massera" mjöl och smör med fingertopparna tills man får en smulig massa.

Sjuda - Att koka något mycket sakta, så att bara någon enstaka bubbla stiger upp till ytan då och då.

Ångkoka - Ett av de nyttigaste sätten att tillaga grönsaker. Det finns särskilda ångkokare att köpa, men det billigaste är en ångkokningsinsats som man ställer ner i en kastrull med kokande vatten.

Woka - Steka något snabbt på hög värme och under ständig omrörning, i en vanlig stekpanna eller wokpanna. Hälsosammare än vanlig stekning eftersom det kräver mindre olja.

Ansa - Rensa bort skaft, blad och liknande från frukt och grönt.

Skannat med CamScanner

Äta nyttigt

När man bor hemma och äter tre rejäla mål om dagen (där frukt och grönt troligen ingår) får man i sig alla vitaminer och mineraler som behövs. Det kan förändras när du flyttar hemifrån för att plugga. Mat på oregelbundna tider kan bli en vana när du varvar studier med socialt liv.

Om du vill hålla dig frisk måste du äta en balanserad kost. Och för att kunna göra det är det några viktiga saker du behöver veta. Låt oss gå igenom dem.

KOLHYDRATER

Kolhydrater är vår viktigaste källa till energi och råkar dessutom vara den billigaste födan. Kolhydrater finns i potatis, bröd, ris och pasta. Även om det är lätt att fylla ut måltiderna med dessa livsmedel, ska du vara lite försiktig med dem eftersom ett överdrivet intag av kolhydrater kan leda till övervikt.

Skannat med CamScanner

FETT

Fett ger också kroppen energi, men bryts inte ner lika snabbt som kolhydrater. Det innebär att fett är bra när man behöver lagra energi. Det finns två huvudgrupper av fetter: mättade och omättade. Om man äter för mycket mättat fett kan man få hjärtsjukdomar, diabetes och högt blodtryck, och därför ska det ätas med måtta. Mättat fett finns i livsmedel som smör, margarin, mjölk, ost och rött kött. Omättat fett är nyttigt, hjälper kroppen att ta upp näringsämnen och ger energi. Det finns i avokado, nötter, magert kött (exempelvis kyckling eller kalkon utan skinn), oliver och fisk.

PROTEINER

Ordet protein kommer från grekiskan och betyder ungefär ”av största vikt”, vilket är precis vad proteiner är för oss. De är nödvändiga för att kroppen ska utvecklas och för att skadade celler ska repareras. Protein finns i fisk, magert kött, grönsaker, gryn, bönor, nötter, frön, sojaprodukter, mjölk, ost och ägg.

Skannat med CamScanner

VITAMINER

Det här är ett område där många studenter slarvar. Här kommer en lista på de viktigaste vitaminerna och vad man ska äta för att få i sig dem:

- **A-vitamin – finns i mejeriprodukter som ost, ägg och mjölk samt i gröna grönsaker, fisk och lever.**
- **B-vitamin – är indelat i tio olika vitaminer. Finns i fullkornsmüsli, lever, jäst, magert kött, bönor, ärter och nötter.**
- **C-vitamin – C-vitaminbrist kan resultera i skörbjugg, en vanlig sjukdom bland sjömän förr i tiden, men även idag kan man drabbas av skörbjugg om man inte äter rätt. Huvudkällan till C-vitamin är citrusfrukter som citroner och apelsiner samt svarta vinbär och färska grönsaker. C-vitamin är bra för immunsystemet och skyddar mot förkylningar.**
- **D-vitamin – nödvändig för att kroppen ska kunna ta upp kalcium. Brist kan leda till rakitis (engelska**

Skannat med CamScanner

sjukan) vilket innebär att skelettet blir svagt. Huvudsakligen får vi D-vitamin från solljus. Det kan bli skralt med sol när man sitter inne och pluggar hela dagarna, men som tur är finns D-vitamin även i mjölk, smör, ost, fisk och lever. Ett dagligt tillskott kan också göra susen.

- E-vitamin – det här är ett vitamin som vi inte brukar lida brist på. Det finns i avokado, tomater, spenat, vattenkrasse, björnbär, mango, nötter, fullkornsprodukter, olivolja, makrill och lax.

- K-vitamin – finns i gröna grönsaker och fullkornsmüsli och är viktigt för att blodet ska kunna koagulera.

KOSTFIBRER

Fibrer behövs för att matsmältningsapparaten ska fungera bra och för att du ska slippa förstoppning. Fullkornsmüsli, frukt och grönsaker innehåller mycket fibrer.

VATTEN

Kroppen behöver upp till 2 liter vatten om dagen för att fungera som den ska, så glöm inte att dricka.

Skannat med CamScanner

MINERALER

Det finns tre huvudmineraler som är viktiga för din hälsa: järn, kalcium och jod. Andra mineraler, som fosfater, kalium, magnesium och natrium, får de flesta i sig via sin vanliga kosthållning.

- **Järn – viktigt för bildandet av röda blodkroppar. Järnbrist kan leda till anemi. Nu kan man inte gärna äta en näve järnspik, då är det godare med lever, som är en mycket bra järnkälla, samt torkade örter, frön och mörkgröna bladgrönsaker (exempelvis spenat).**

- **Kalcium – ett mineral som är viktigt för att tänder och skelett ska hålla sig starka. Det finns i mejeriprodukter som mjölk, smör och ost, samt i tofu, sojaprodukter och bladgrönt.**

- **Jod – även om jod är viktigt för produktionen av sköldkörtelhormoner, så behöver vi det inte i samma mängd som kalcium och järn. Fisk, mjölk, yoghurt och alger är bra jodkällor.**

Skannat med CamScanner

Ditt skafferi

Det är inte kul när man mitt under matlagningen upptäcker att det fattas en viktig ingrediens. Här är en lista på sådant som är bra att ha hemma.

KONSERVER

Konserver är alltid bra att ha hemma, bland annat för den långa hållbarhetens skull. Det kan vara:

bönor i tomatsås | kikärter | kokosmjölk | kidneybönor | linser | ravioli | soppor | majskorn | tomater | tonfisk | frukt

OLJOR

Om du förvarar dina oljor svalt och mörkt så håller de längre. Exempel på vanliga oljor:

olivolja | solrosolja | rapsolja

TORKAD FRUKT

Torkad frukt kan användas i matlagning, bakning och som hälsosamt godis:

aprikoser | bananchips | dadlar | sultanrussin, korinter och russin

Skannat med CamScanner

MJÖL

Det finns väldigt många mjölsorter numera, men här är några av de vanligaste:

vetemjöl | grahamsmjöl | rågmjöl | bovetemjöl

NÖTTER OCH FRÖN

Ha osaltade versioner av nedanstående nötter och frön hemma, dels till matlagning och dels som näringsrika snacks:

mandlar | cashewnötter | valnötter | jordnötter | pumpakärnor | solrosfrön

KOLHYDRATRIKA LIVSMEDEL

Det här är stärkelserika stapelvaror som (med måtta) bör ingå i en balanserad kosthållning:

pasta | ris | nudlar | couscous | quinoa

SOCKER

Här är fyra grundvarianter:

strösocker | pärlsocker | florsocker | farinsocker

Skannat med CamScanner

KRYDDOR, ÖRTER OCH ANDRA SMAKSÄTTARE

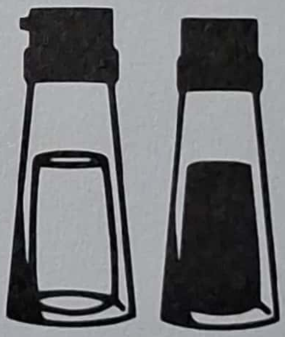
I rätt mängd kan nedanstående kryddor och örter förvandla den vardagligaste rätt till något alldeles extra. Tänk bara på att anpassa mängden. Meningen är ju att förhöja smaken på maten, inte att bedöva dina smaklökar.

När det står ”salt och peppar/salta och peppra” i ett recept betyder det vanligen en nypa av varje, men det är naturligtvis upp till var och en att salta och peppra efter tycke och smak. Ett av de viktigaste tillbehören i ett kök är pepparkvarnen. Nymalen svartpeppar smakar så mycket bättre än färdigmald, så försök skaffa en pepparkvarn om du har råd. Här kommer de vanligaste kryddorna, örterna och smaksättarna:

- **Basilika**
- **Cayennepeppar**
- **Chili**
- **Chilipulver**
- **Curry**
- **Garam masala**
- **Gräslök**
- **Kanel**
- **Kapris**

Skannat med CamScanner

- Kryddnejlika
- Kumminfrön
- Lagerblad
- Mejram
- Muskot
- Mynta
- Oregano
- Paprikapulver
- Persilja
- Pressad citron
- Rosmarin
- Salt
- Salvia
- Senap
- Sojasås
- Svartpeppar
- Sötsur sås
- Tabasco
- Timjan
- Vinäger (äppelcidervinäger, röd- eller vitvinsvinäger)
- Vitlök
- Worcestershiresås



Skannat med CamScanner

SOPPOR OCH FÖRRÄTTER

Skannat med CamScanner

Vitlöksbröd

Det här klassiska studentreceptet är ett perfekt tillbehör till bland annat spaghetti bolognese.

INGREDIENSER

150 g smör
2 vitlöksklyftor
1 baguette

Lägg smöret i en skål. Det får gärna vara mjukt. Skala och finhacka vitlöken och blanda smör och vitlök med hjälp av en gaffel. Skär djupa skåror (utan att skära igenom helt) i baguetten med 4 cm mellanrum, och bred vitlökssmör på alla snittytor. Tryck ihop skårorna och linda aluminiumfolie runt hela brödet. Lägg paketet på gallret i ugnen och grädda 15–20 minuter i 190 °C.

Skannat med CamScanner

Morots- och ingefärssoppa

Det här är en av de godaste sopporna som finns - ingefäran ger soppan en utsökt smak som kommer att imponera på dina gäster.

4 portioner

INGREDIENSER

500 g morötter
1 potatis
1 bit färsk ingefära (ca 4 cm)
1 l vatten
2 msk matlagningsgrädde (valfritt)
salt
peppar

Skannat med CamScanner

Skala och hacka morötter och potatis. Skala och skär ingefäran i så pass stora bitar att du kan fiska upp dem senare.

Lägg morötter, potatis och ingefära i en kastrull, och häll på vatten så att det täcker. Koka upp och låt sedan sjuda i 20 minuter. Ta kastrullen från värmen och ta upp ingefärsbitarna.

Kör soppan i en mixer till en jämn och slät konsistens. Salta och peppra efter smak och rör eventuellt ner lite matlagningsgrädde.

TOPPENTIPS

När det står i receptet att något ska sjuda på spisen, innebär det att det dyker upp någon enstaka bubbla i kastrullen då och då. Börjar det koka ska du skruva ner värmen.

Skannat med CamScanner

Tomatsoppa

En smakrik och värmande soppa du alltid mår bra av.

4 portioner

INGREDIENSER

1 gul lök
1 msk olivolja
1 kg hela konserverade tomater (2 ½ burk à 400 g)
2 tsk tomatpuré
25 g vetemjöl
5 dl grönsaksbuljong
1 lagerblad
salt
peppar

Skannat med CamScanner

Skala och finhacka löken. Hetta upp oljan i en stor kastrull och lägg ner lök, burktomater, tomatpuré och mjöl. Låt puttra i cirka 10 minuter.

Tillsätt buljong och lagerblad, koka upp och låt sedan sjuda i 40 minuter. Ta upp lagerbladet och salta och peppra.

Ge soppan en kort genomkörare med en stavmixer eller i en blender.

Skannat med CamScanner

Grönsakssoppa

Här finns inga gränser för vilka grönsaker du kan använda - se receptet som ett förslag.

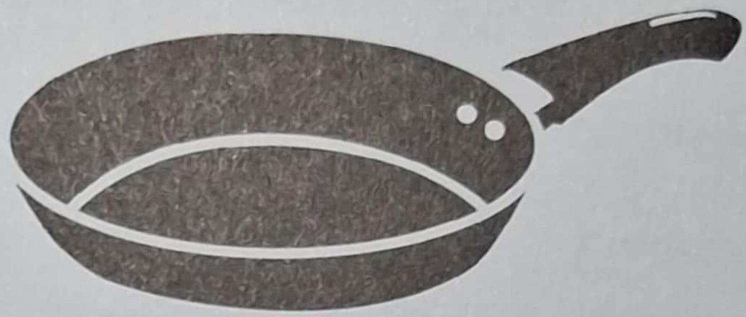
4 portioner

INGREDIENSER

1 gul lök
2 msk olivolja
1 purjolök
2 vitkålsblad
1 zucchini
1 morot, skalad
1 l grönsaksbuljong
1 lagerblad
salt
peppar

Skala och hacka löken. Hetta upp oljan i en stor kastrull och fräs löken i 5 minuter eller tills den mjuknat. Skär under tiden purjolök, kålblad, zucchini och morot i tunna skivor. Lägg ner grönsakerna i kastrullen och fräs i ytterligare 10 minuter. Tillsätt buljong och lagerblad. Salta och peppra. Koka upp och låt sedan soppan sjuda i 30 minuter. Ta upp lagerbladet innan servering. Vill du ha en slätare soppa kan du köra den i mixer innan du serverar den.

Skannat med CamScanner



HUVUDRÄTTER OCH SALLADER

Skannat med CamScanner

Lantpaj

Den här enkla och traditionella rätten (cottage pie) har stått sig genom åren för att den är både mättande och god – och lätt att laga.

3–4 portioner

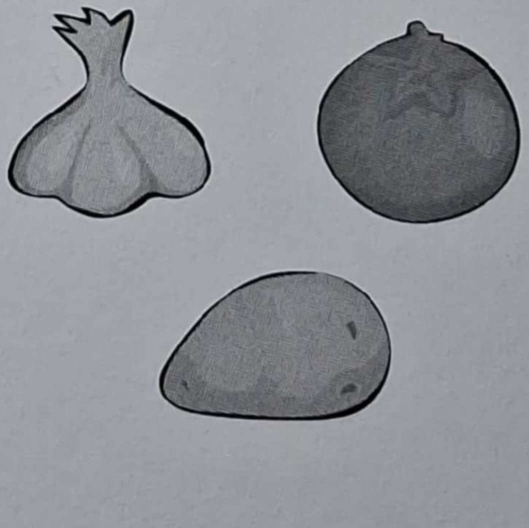
INGREDIENSER

1 gul lök
1 vitlöksklyfta
2 msk olivolja
500 g nötfärs
1 burk krossade tomater
1 msk tomatpuré
1 tsk blandade örtkryddor
salt
peppar
5 medelstora potatisar, skalade
smör
mjölk

Skannat med CamScanner

Skala och finhacka lök och vitlök. Hetta upp oljan i en stor kastrull eller gryta. Tillsätt lök och vitlök och stek dem gyllenbruna i 3-4 minuter på ganska hög värme. Tillsätt färsen och stek ytterligare 10 minuter. Tillsätt sedan resten av ingredienserna utom potatis, smör och mjölk, och låt sjuda i 15 minuter.

Koka under tiden potatisen i en separat kastrull (prova med en kniv om de är färdigkokta - glider kniven lätt igenom en potatis är den klar). Häll av vattnet och mosa potatisen i kastrullen tillsammans med en klick smör och lite mjölk. Lägg köttfärsröran i en smord ugnsfast form och täck med potatismoset. Sätt på ugnens grillfunktion och ställ in formen. Ta ut pajen när moset börjar få färg.



Skannat med CamScanner

Toad in the Hole

En klassisk engelsk maträtt som kan beskrivas som ugnspannkaka med korv.

4 portioner

INGREDIENSER

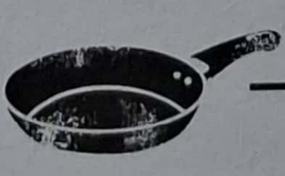
100 g vetemjöl
salt
1 ägg
2 ½ dl mjölk
500 g korv (vegetarisk går bra)
olja till formen

Skannat med CamScanner

Blanda mjöl och en nypa salt i en bunke. Gör en fördjupning mitt i mjölet och knäck ägget i fördjupningen. Tillsätt lite av mjölken och vispa till en slät smet. Tillsätt sedan resten av mjölken och vispa i någon minut, tills smeten är jämn och slät.

Smörj en ugnsfast form med olja, lägg i korvarna och ugnsstek dem på 220 °C i 10 minuter.

Ta ut formen, häll smeten över korvarna och ställ tillbaka i ugnen ytterligare 25 minuter, eller tills "pannkakan" har rest sig och är gyllenbrun.



Skannat med CamScanner

Fläskgryta med cider

Fläskkött och äpple är en klassisk kombination inom kokkonsten och den här grytan värmer skönt under kalla vinterdagar.

4 portioner

INGREDIENSER

1 gul lök
2 vitlöksklyftor
1 grön paprika
2 msk olivolja
4 fläskkotletter
1 burk krossade tomater
1 msk tomatpuré
2 tsk blandade örtkryddor
1 zucchini, skivad
salt
peppar
5 dl torr cider
2–2½ dl makaroner
ca 1 dl frysta ärter

Skannat med CamScanner

Skala och hacka lök och vitlök. Kärna ur och skär paprikan i mindre bitar. Hetta upp oljan i en gryta. Stek lök, vitlök och paprika i cirka 5 minuter. Lägg ner kotletterna och stek dem några minuter på var sida. Tillsätt krossade tomater, tomatpuré, örtkryddor, zucchiniskivor, salt, peppar och cider och koka upp.

Låt grytan sjuda i cirka 40 minuter. Tillsätt makaronerna när det är 10 minuter kvar av koktiden och ärterna när det är 5 minuter kvar. Kontrollera att makaronerna är genomkokta innan du serverar grytan.

Skannat med CamScanner

Köttbullar

Köttbullar är lätta att variera, man kan ha dem till pasta, ris, potatis eller nudlar. Byt ut köttfärsen mot en växtbaserad färs om du är vegetarian eller vegan.

4 portioner

INGREDIENSER

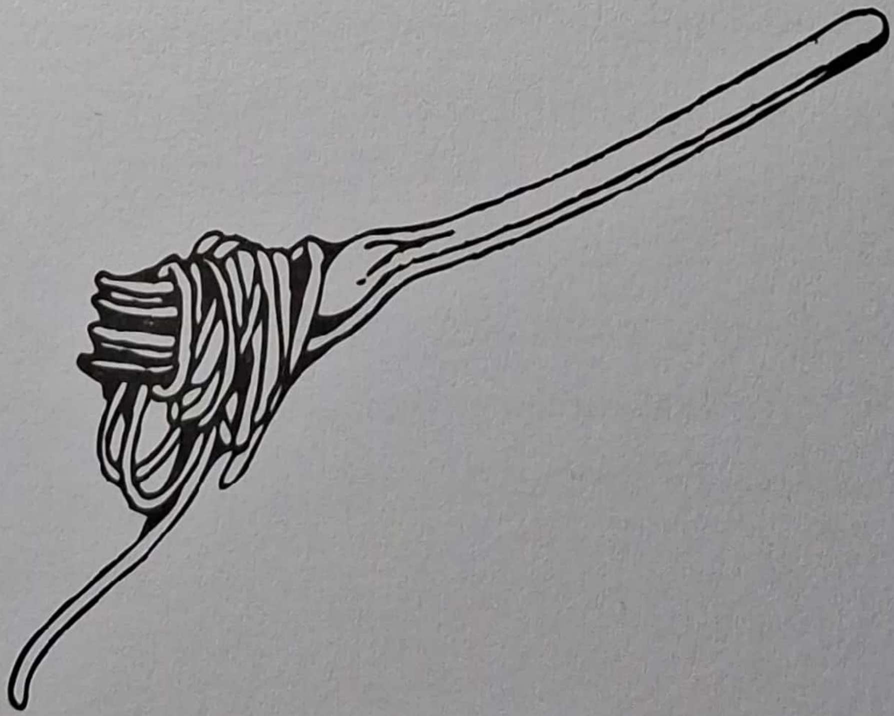
3 brödskivor
1 gul lök
1 msk persilja, hackad
500 g nötfärs
1 tsk chilipulver
1 tsk dijonsenap
1 ägg, uppvispat
salt
peppar
2 msk olivolja

Skannat med CamScanner

Skär bort kanten på brödskivorna och smula sedan inkråmet. Den som vill kan köra smulorna i en matberedare eller mixer några sekunder.

Skala och hacka löken. Blanda lök och persilja med brödsmulorna och tillsätt köttfärs, chilipulver, senap, ägg och salt och peppar. Blanda till en smet. Rulla små bollar av smeten, inte för stora, då tar det längre tid att få dem genomstekta.

Hetta upp oljan i en stekpanna och stek köttbullarna runtom i 10–15 minuter, vänd dem då och då.



Middagsstek

Den traditionella söndagssteken är fortfarande lika populär, och möjligheterna att sätta din egen prägel på denna klassiker är oändliga. Innan du ställer in steken i ugnen kan du fylla den med allt från torkad frukt, örter och kryddor till grönsaker – eller någon annan typ av kött! Ni som bor flera i ett hushåll kommer att upptäcka att det är mödan värt att göra en stek, eftersom den erbjuder något annat än all snabbmat man slänger i sig mellan lektionerna på vardagarna.

Kom ihåg att sätta på ugnen i god tid, så att den har rätt temperatur när du ställer in köttet.

Skannat med CamScanner

NÖTSTEK

Läs på förpackningen hur mycket steken väger. Räkna med att köttet ska ugnsstekas 20 minuter per 500 g, plus 20 minuter extra, i 220 °C. Det ger ett lätt genomstekt kött – det kommer alltså inte att vara blodigt. Om du föredrar en blodigare stek kan du minska tillagningstiden med cirka 15 minuter.

Lägg steken i en långpanna och häll över 1 ¼ dl olja, t.ex. rapsolja. Krydda generöst med salt, peppar och andra kryddor och ställ in i ugnen.

Steken ska ösas då och då. Det betyder att du med hjälp av en sked häller oljan över steken så att den inte blir för torr. Gör detta två–tre gånger under stektiden.

Skär upp den färdiga steken i skivor och servera med ångade grönsaker och stekt potatis. Såsen görs på stekskyn, som reds med lite mjöl i en kastrull över medelvärme. Vispa och låt koka upp till en slät, tjock sås och smaksätt med köttbuljong.

Skannat med CamScanner

FLÄSKSTEK

En fläskstek behöver lite längre tid i ugnen än en nötstek, eftersom det är viktigt att fläskkött blir ordentligt genomstekt. Förbered på samma sätt som nötkött, men beräkna tillagningstiden till 25 minuter per 500 g, plus 25 minuter extra, i 220 °C. Ös steken var tjugonde minut. Om du gillar vitlök kan du stoppa in hela klyftor här och var i köttet innan du ställer in det i ugnen. Använd en vass kniv för att göra hål.

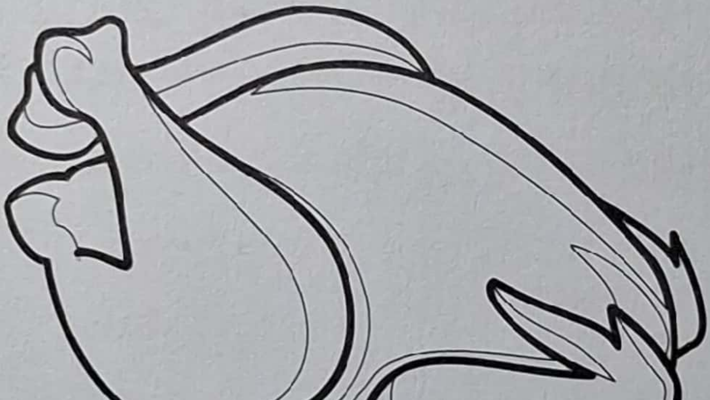
LAMMSTEK

Lamm kan kännas lite lyxigt, men det är värt att lägga lite extra pengar för att få uppleva den härliga smaken någon gång ibland. Förbered på samma sätt som nötkött (s. 41) och räkna med en tillagningstid på 20 minuter per 500 g kött, plus 20 minuter extra, i 220 °C. Ös steken var tjugonde minut. Tillsätt några kvistar rosmarin för en extra härlig arom.

Skannat med CamScanner

HELSTEKT KYCKLING

Det är viktigt att inte översteka kyckling, eftersom det gör köttet torrt och smaklöst och svårare att skära upp. Men det är samtidigt viktigt att köttet blir ordentligt genomstekt! Testa genom att sticka ner en provsticka eller gaffel i köttet. Om köttsaften som sipprar ut är genomskinlig, så är kycklingen klar att ätas. Lägg kycklingen i en långpanna med 1 ¼ dl olja och salta och peppra generöst. Låt steka 15-20 minuter per 500 g, plus 20 minuter extra, i 200 °C.



Skannat med CamScanner

Pasta med tomatsås

Enkelt, billigt och mättande.

3–4 portioner

INGREDIENSER

1 gul lök
2 vitlöksklyftor
2 msk olivolja
1 burk krossade tomater
1 msk tomatpuré
6 färska basilikablad eller 1 tsk torkad oregano
salt
peppar
200 g valfri pasta

Skannat med CamScanner

Skala och hacka lök och vitlök. Hetta upp oljan i en kastrull, tillsätt lök och vitlök och stek dem mjuka i 3–4 minuter. Tillsätt krossade tomater, tomatpuré, örter/kryddor, salt och peppar. Låt småkoka ytterligare 20 minuter, tills såsen har kokat ihop och tjocknat lite.

Koka under tiden pastan enligt anvisningarna på paketet. Häll av kokvattnet, låt pastan rinna av och rör ner den i tomatsåsen.

Vill du ha mer färg på såsen kan du tillsätta blandade frysta grönsaker (ärter, majs, haricots verts) innan du låter såsen koka ihop. För att få mustigare smak kan du tillsätta ett glas rött vin och tärnad skinka och/eller champinjoner.

Skannat med CamScanner

Spaghetti Bolognese

De flesta studenter har antagligen gjort den här klassiska italienska rätten vid något tillfälle. Spaghetti med köttfärssås finns i massor av varianter och den här klassiska köttfärsversionen kan lätt anpassas till veganer.

4 portioner

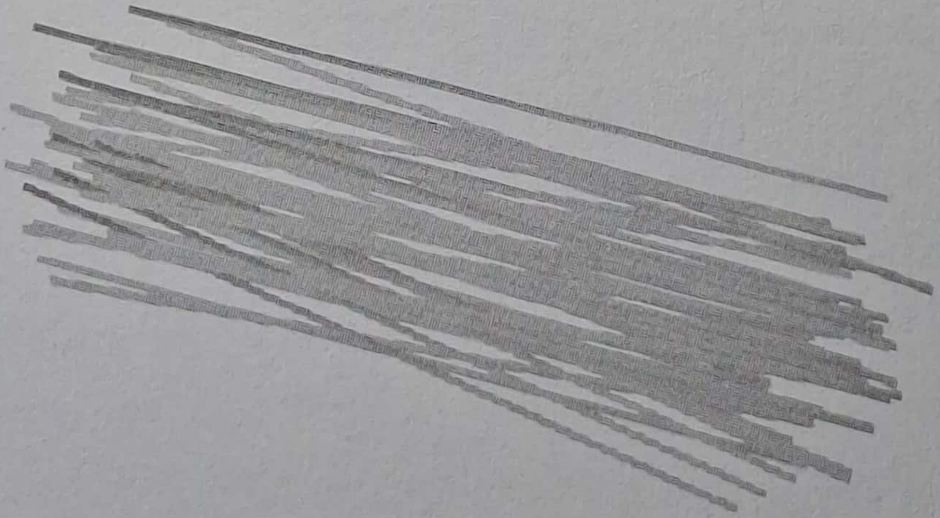
INGREDIENSER

1 gul lök
2 vitlöksklyftor
2 msk olivolja
500 g nötfärs
2 skivor bacon
1 morot
1 burk krossade tomater
1 stort glas rött vin (kan uteslutas)
1 msk tomatpuré
4 dl kött- eller grönsaksbuljong
salt
peppar
200 g spaghetti eller annan pasta

Skannat med CamScanner

Skala och hacka lök och vitlök och stek i olja i en kastrull på medelvärme i cirka 5 minuter. Var noga med att inte löken och vitlöken bränns. Tillsätt färsen och stek ytterligare 10 minuter. Skär baconskivorna i små bitar, riv moroten och tillsätt i kastrullen. Tillsätt även övriga ingredienser (utom pastan).

Medan såsen får koka ihop, vilket tar ungefär 20 minuter, kokas pastan - det måste inte vara spaghetti - enligt anvisningarna på paketet. Det är upp till dig om du vill hälla köttfärssåsen över pastan på din tallrik eller om du vill blanda allt i kastrullen. Men hur du än väljer att göra kan du strö över lite riven parmesan innan du börjar äta.



Skannat med CamScanner

Carbonara

Den här versionen av en klassisk rätt är en säker favorit.

3–4 portioner

INGREDIENSER

200 g pasta av valfri sort
1 vitlöksklyfta
6 skivor bacon
2 msk olivolja
50 g parmesan
3 äggulor, uppvispade
3 msk matlagningsgrädde
salt
peppar

Koka pastan enligt anvisningarna på paketet. Skala och hacka vitlöken och skär baconskivorna i små tärningar. Fräs i olivoljan i en rymlig stekpanna 4–5 minuter. Häll av kokvattnet från pastan och tillsätt pastan i pannan. Riv parmesanen och tillsätt i pannan tillsammans med äggulor, grädde och salt och peppar. Rör om tills äggulan har ”stannat” (det tar bara några minuter). Servera direkt med lite extra svartpeppar.

Skannat med CamScanner

Persiljepasta

Det här kan verka lite väl enkelt, men persiljepasta smakar underbart precis som den är, så försök inte göra den mer spännande med fler ingredienser!

2 portioner

INGREDIENSER

100 g pastasnäckor, fullkorn
25 g smör
25–50 g ost (exempelvis cheddar), riven
3 msk slätbladig persilja, grovhackad
salt
peppar

Koka pastan enligt anvisningarna på paketet, häll av kokvattnet och låt pastan rinna av. Lägg tillbaka pastan i kastrullen, tillsätt smöret och låt det smälta. Tillsätt riven ost och persilja och salta och peppra. Servera direkt.

Skannat med CamScanner

Auberginegratäng

En rätt fullproppad med nyttigheter och god smak, ett koncentrat av italiensk matlagning.

4 portioner

INGREDIENSER

1 aubergine
2 gula lökar
2 vitlöksklyftor
2 msk olivolja
1 burk krossade tomater
1 msk tomatpuré
1 tsk torkad oregano
salt
peppar
125 g matlagningsyoghurt eller crème fraiche
25 g ströbröd
75 g ost (exempelvis cheddar)

Skannat med CamScanner

Förbered grönsakerna: Skiva auberginen tunt. Skala och hacka lök och vitlök. Hetta upp oljan i en stekpanna. Stek auberginеskivorna i omgångar, utan att de överlappar i pannan. De ska bli mjuka och lätt gyllene. Låt dem rinna av på hushållspapper. Använd sedan samma panna och stek lök och vitlök i 5 minuter.

Tillsätt tomater, tomatpuré, oregano och salt och peppar i pannan. Låt koka upp och sjud i 10 minuter. Rör ner yoghurten.

Lägg ut ett lager auberginеskivor i en smord ugnsfast form och varva sedan tomatsås och auberginer. Det sista lagret ska bestå av auberginer. Strö över ströbröd och riven ost. Ställ in gratängen i ugnen på 180 °C och grädda i 30 minuter.

Servera med ris eller potatis.

Skannat med CamScanner

Lasagne

En italiensk klassiker som är älskad av många. Alltid en vinnare.

4 portioner

INGREDIENSER

1 gul lök
2 vitlöksklyftor
2 msk olivolja
500 g nötfärs
1 burk krossade tomater
2 tsk oregano
1 ¼ dl köttbuljong
2 msk tomatpuré
salt
peppar
½ paket lasagneplattor

Ostsås:
25 g smör
25 g vetemjöl
5 dl mjölk
150 g riven ost

Skannat med CamScanner

Skala och hacka lök och vitlök. Steka i oljan i en kastrull i 5 minuter. Tillsätt nötfärs och fräs tills den är genomstekt. Tillsätt krossade tomater, oregano, buljong, tomatpuré och salt och peppar. Koka upp och låt sedan sjuda i minst 15-20 minuter för att få fram den goda smaken.

Medan köttfärssåsen sjuder är det dags att göra ostsåsen. Smält smöret i en kastrull och tillsätt mjölet under omrörning. Ta kastrullen från plattan och tillsätt mjölk i omgångar. (Tillsätter man all mjölk på en gång bildas det klumpar i såsen.) Låt såsen koka upp när all mjölk är tillsatt. Tillsätt riven ost (men spara lite till gratineringen). Låt ostsåsen sjuda i 3-4 minuter tills den börjar tjockna.

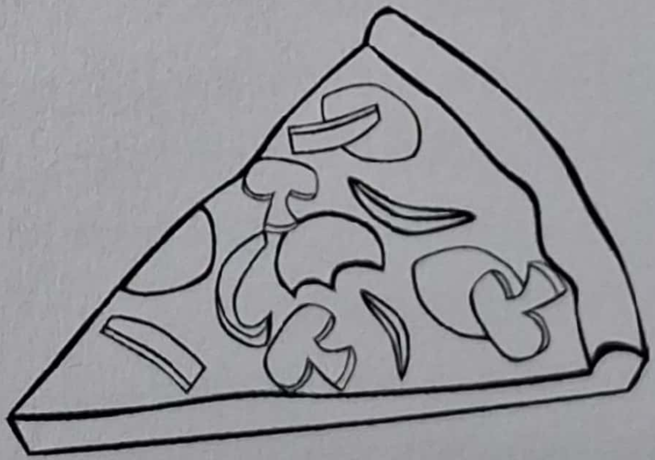
Smörj en lämplig långpanna (inte för hög i kanterna) och bottna med ett lager köttfärssås, fyll på med ett lager lasagneplattor och sedan ett lager ostsås. Fortsätt med dessa lager i samma ordning. Sluta med ett lager ostsås. Strö resten av osten på toppen.

Grädda mitt i ugnen i 200 °C i 30-40 minuter, tills ytan är gyllenbrun.

Skannat med CamScanner

Pizza

Mmm, pizza, en stapelvara för studenter. Att köpa en pizza på vägen hem är frestande, men det är faktiskt roligt, lätt och dessutom billigare att göra den själv. Pizza kan varieras hur mycket som helst, både vad gäller topping och botten, så var inte rädd för att experimentera! Den enklaste är fransk brödpizza, eller varm macka, eftersom pizzabotten är en baguette, delad på längden. Det finns färdig deg att köpa, men den är dyrare än hemgjord. Du kan experimentera med andra brödsorter, som ciabatta och surdegsbröd. Ta det som passar dig bäst.



Skannat med CamScanner

MARGHERITA

Det här är baspizzan. Vill du göra din egen personliga pizza gör du den här och lägger sedan till valfri topping.

1 portion

INGREDIENSER

1 baguette
2 msk tomatpuré
50 g mozzarella, skivad
svartpeppar
en nypa oregano
1 tsk olivolja

Dela baguetten på längden och bred tomatpuré på den ena halvan (eller båda om du är väldigt hungrig). Det räcker med ett tunt lager, om du brer på för mycket blir pizzan degig. Lägg på skivad mozzarella, krydda med lite peppar och oregano (och basilika om du vill) och ringla över oljan. Baka i ugnen tills osten börjar bli gyllenbrun. Det tar ungefär 15 minuter i 220 °C.

Skannat med CamScanner

ROMA

Tonfisk och lök ger en härlig a-Rom i den här italienska klassikern!

1 portion

INGREDIENSER

1 baguette
2 msk tomatpuré
50 g tonfisk på burk
lök, skuren i tunna skivor
25 g riven ost
svartpeppar
en nypa oregano
1 tsk olivolja

Dela baguetten på längden och bred lite tomatpuré på den ena halvan. Fördela tonfisken över tomatpurén, lägg sedan på lite lök och sist ost. Peppra, strö över oregano, ringla över olja och baka i ugnen som Margheritan.

Skannat med CamScanner

VARIANTER

Det finns praktiskt taget inga gränser för vad du kan lägga på en pizza. Här kommer en lista på toppingförslag som du kan kombinera efter tycke och smak.

- **Sardeller**
- **Kapris**
- **Ägg**
- **Valfri ost (halloumi, feta, gorgonzola m.fl.)**
- **Färska tomater**
- **Grön paprika**
- **Skinka**
- **Chili**
- **Purjolök**
- **Champinjoner**
- **Oliver**
- **Lök**
- **Peperoni**
- **Ananas**
- **Paprika**
- **Spenat**
- **Majskorn**
- **Tonfisk**

Skannat med CamScanner

Coq au Vin

Det här legendariska receptet passar perfekt en kylig vinterkväll.

4 portioner

INGREDIENSER

50 g smör
en hel kyckling, ca 1 ½ kg
10 schalottenlökar
1 vitlöksklyfta
225 g små champinjoner
100 g bacon
3 dl rött vin
1 ½ dl kycklingbuljong
1 lagerblad
salt
svartpeppar
1 msk färsk persilja, hackad

Beurre manié:
2 msk vetemjöl
2 msk smör

Skannat med CamScanner

Stycka kycklingen i mindre delar. Smält smöret i en stor gryta och stek kycklingbitarna gyllene i cirka 5 minuter. Ta upp och ställ åt sidan.

Skala och hacka schalottenlök och vitlök, dela champinjonerna i fjärdedelar och skär baconskivorna i strimlor. Stek allt i grytan i cirka 5 minuter. Lägg tillbaka kycklingdelarna.

Häll på vin och buljong och tillsätt lagerblad, salt och peppar och låt koka upp. Låt sedan grytan sjuda i 2 timmar.

Förbered under tiden beurre manié (som på franska betyder ungefär ”knådat smör”) genom att blanda smör och mjöl till en slät, mjuk massa. Dela upp massan i hasselnötsstora bitar och lägg ner dem i grytan under ständig omrörning (för att undvika klumpar).

Ta upp lagerbladet före servering och garnera med lite hackad persilja.

Skannat med CamScanner

Kyckling i ölsås

Det är svårt att låt bli att dricka upp ölen innan man hunnit få ner den i grytan, men du klarar det.

4 portioner

INGREDIENSER

1 gul lök
2 msk olivolja
4 kycklingklubbor eller andra delar
3 morötter
1 purjolök
100 g champinjoner
1 stor burk/flaska av din favoritöl
salt
peppar

Till det här receptet behöver du en ugnstålig gryta. Skala och hacka löken. Stek den i oljan i en gryta i 3-4 minuter. Tillsätt kycklingdelarna och låt steka ytterligare 10 minuter. Skiva morötter, purjolök och champinjoner och ös ner i grytan tillsammans med ölen. Salta och peppra. Ställ in grytan i ugnen på 190 °C i en timme. Sedan kan du ta en öl.

Skannat med CamScanner

Citronkyckling

En uppfriskande och syrlig twist på en enkel kycklingrätt.

2 portioner

INGREDIENSER

2 kycklingbröstfiléer
2 msk olivolja
saften från 1 citron
salt
peppar

Skär kycklingfiléerna i mindre bitar (då tar de lättare smak av citronsaften). Hetta upp oljan i en stor stekpanna och tillsätt kyckling, citronsaft, salt och peppar. Stek kycklingen cirka 5 minuter tills den är genomstekt. Tillsätt mer citronsaft före servering om så önskas. Servera med en sallad, pitabröd eller baguette.

Skannat med CamScanner

Fläskkotlett Provençale

Den här klassiska franska rätten är enkel att förbereda och kotletterna bli fantastiskt goda.

4 portioner

INGREDIENSER

1 gul lök
1 vitlöksklyfta
2 msk olivolja
1 röd paprika
1 zucchini
1 burk krossade tomater
2 tsk Herbes de Provence (eller rosmarin, oregano och timjan)
salt
peppar
4 fläskkotletter
4 skivor ost, t.ex. cheddar

Skala och hacka lök och vitlök. Stek cirka 5 minuter i en kastrull med oljan. Hacka paprikan och zucchinin. Tillsätt krossade tomater, paprika, zucchini och kryddor i kastrullen. Smaka av med salt och peppar. Låt såsen sjuda i 20 minuter.

Sätt ugnen på grillfunktion. När såsen sjudit halva tiden: Stek kotletterna i en stekpanna tills de är nästan färdiga. Lägg över dem i en ugnsfast form. Häll över såsen, lägg på ostskivor och ställ in i ugnen tills osten har smält.

Tänk på att ju tunnare kotletterna är, desto kortare tid behöver de i ugnen.

Servera med potatis, färska grönsaker och resten av såsen.

Skannat med CamScanner

Ratatouille

Det här traditionella provensalska receptet kan göras med vilka grönsaker som helst. Välj de som är i säsong.

4 portioner

INGREDIENSER

1 aubergine
2 gula lökar
2 vitlöksklyftor
1 zucchini
1 citron (kan uteslutas)
1 röd paprika
2 msk olivolja
1 burk krossade tomater
2 tsk rosmarin
1 lagerblad
1 glas rött vin, vatten eller tomatjuice (kan uteslutas)
salt
peppar

Skannat med CamScanner

Skiva först auberginen, lägg skivorna på ett fat och strö över lite salt. Låt dem stå och dra i cirka 1 timme. Skala och hacka lök och vitlök, skär zucchinin i tunna skivor, skär citronen i fyra delar och kärna ur och tärna paprikan.

Skölj auberginéskivorna för att få bort överflödigt salt, torka av dem med hushållspapper och tärna dem. Hetta upp oljan i en stor kastrull. Stek lök och vitlök i ungefär 5 minuter, tillsätt zucchini, aubergine och paprika. Låta fräsa i ungefär 5 minuter. Tillsätt citronen samt resten av ingredienserna. Låt koka upp och låt sedan sjuda i 20 minuter.

Ratatouille kan serveras med nästan vad som helst - ris, bakad potatis, pitabröd osv. Den kan även serveras kall.

Skannat med CamScanner

Grönsakswok

Det här kan bli din grundwok - nyttig, smakrik och mättande.

4 portioner

INGREDIENSER

1 gul lök
1 vitlöksklyfta
1 morot
1 röd paprika
1 grön paprika
2 msk olivolja
1 burk vattenkastanjer (kan uteslutas)
1 burk bambuskott
2 msk soja
salt
peppar
1 paket färska böngroddar

Skannat med CamScanner

Förbered grönsakerna: Skala och hacka lök, vitlök och morot. Kärna ur och tärna paprikorna. Häll oljan i en wokpanna eller stor stekpanna och sätt på hög värme. När det börjar ryka (fast du ska inte sätta eld på köket!) lägger du ner lök och vitlök och steker i 5 minuter, under ständig omrörning så att inget bränns vid.

Använder du vattenkastanjer ska de ner i wokpannan nu, eftersom de tar lite tid på sig att bli lagom mjuka och krispiga. Tillsätt sedan soja, salt och peppar och resten av grönsakerna, utom de färska böngroddarna.

När du wokat grönsakerna i 5–10 minuter är det dags att tillsätta böngroddarna, som bara behöver tillagas någon minut. Det är viktigt att de behåller sin spänst.

Servera med ris eller nudlar.

Skannat med CamScanner

Wokat fläskkött

Fläskköttet tar verkligen fram smakerna i den här rätten, men du kan gärna prova med annat kött eller utan något kött alls. Var noga med att kolla så att köttet är genomstekt.

2 portioner

INGREDIENSER

2 msk olivolja
1 gul lök, skalad och hackad
1 vitlöksklyfta, skalad och skivad
1 grön paprika, urkärnad och tärnad
1 msk soja
2 tsk chilipulver
250 g fläskkött i bitar

Skannat med CamScanner

Hetta upp oljan i en stor stekpanna eller wokpanna. Stek lök och vitlök under omrörning i 3–4 minuter.

Tillsätt paprika, sojasås, chilipulver och kött. Stek under omrörning tills köttet är ordentligt genomstekt. Det tar ungefär 10 minuter, beroende på köttbitarnas storlek.

Servera med ris.

Skannat med CamScanner

Thailändska fiskkakor

Det här är en uppdaterad version av fiskkakorna du kanske fick i skolans matsal när du var barn – alltid en bombsäker vinnare.

2 portioner

INGREDIENSER

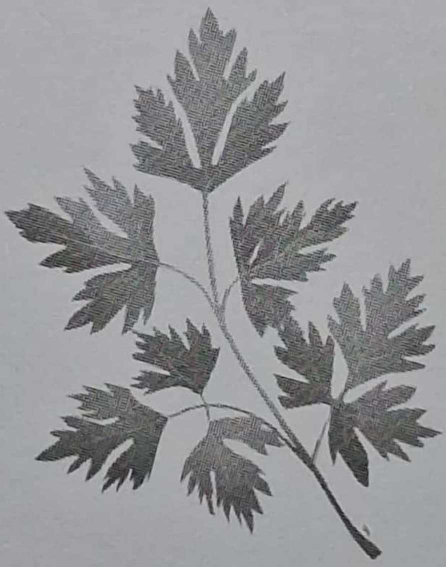
4 salladslökar
500 g vit fisk, exempelvis torsk eller kolja
2 msk färsk koriander, hackad
2 tsk thailändsk röd currypasta
1 tsk fisksås
1 tsk limesaft
salt
peppar
2 msk olja

Skannat med CamScanner

Hacka salladslöken. Skär fisken i bitar. Lägg samtliga ingredienser, utom oljan, i en matberedare. Kör mycket kort för att undvika att smeten förvandlas till en lös puré. Forma blandningen till små biffar. Smeten ska räcka till ungefär 12 fiskkakor.

Hetta upp oljan i en stekpanna och stek fiskkakorna i omgångar, tills de är gyllenbruna.

Servera med sallad och en dipsås.



Skannat med CamScanner

Teriyakilax

Bara tanken på god lax får det att vattnas i munnen. Tillsätt teriyaki och ingefära och du får en gudomligt god maträtt.

2 portioner

INGREDIENSER

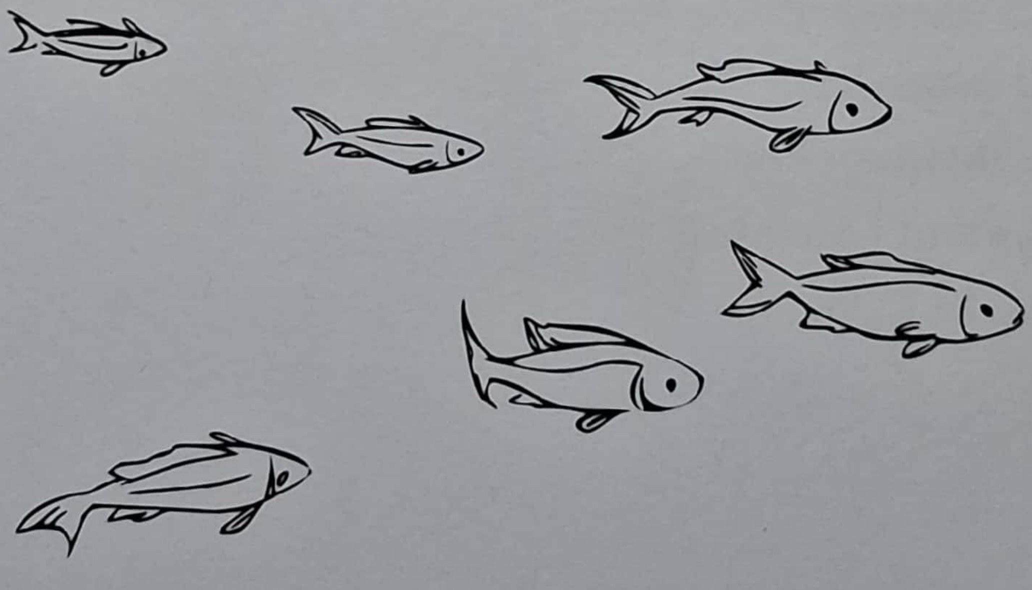
3 tsk färsk ingefära, riven
4 msk teriyakisås
1 tsk strösocker
1 msk vatten
1 tsk sesamolja
2 laxfiléer

Skannat med CamScanner

Börja med marinaden: Blanda ingefära med teriyakisås, socker, vatten och sesamolja i en stor skål (som laxfiléerna får plats i). Lägg ner laxen i marinaden och låt stå och dra 30 minuter.

Sätt ugnen på 225 °C. Ta upp laxen ur marinaden. Lägg filéerna i en ugnsfast form och tillaga dem mitt i ugnen i 10–15 minuter, beroende på tjocklek.

Teriyakilaxen smakar himmelskt med ångad pak-choi.



Skannat med CamScanner

Röd thaicurry

De intensiva smakerna i den här grytan har gjort den till en favorit över hela världen.

4 portioner

INGREDIENSER

1 msk jordnötsolja
1 msk thailändsk röd currypasta
3 kycklingbröstfiléer
1 burk (400 ml) kokosmjölk
2–2 ½ dl vatten
1 röd paprika
2 tsk farinsocker
2 tsk rivet limeskal
1 msk fisksås

Skannat med CamScanner

Skär kycklingfiléerna i mindre bitar. Hetta upp oljan i en wok eller stor stekpanna på hög värme. Tillsätt currypastan och rör om 1 minut. Se till att det inte bränns vid.

Lägg i kycklingen och woka 3–4 minuter, tills den har fått färg. Tillsätt sedan kokosmjölk och vatten. Låt koka upp. Kärna ur och tärna paprikan och lägg ner i pannan. Låt sjuda i 10 minuter.

Tillsätt slutligen socker, limeskal och fisksås. Låt småputtra ytterligare 5 minuter.

Servera med ris.

Skannat med CamScanner

Grönsakscurry

Det finns tusentals recept på olika grytor, men en grönsaksgryta är både överraskande billig och går utmärkt att frysa.

4 portioner

INGREDIENSER

1 gul lök
2 vitlöksklyftor
2 msk olivolja
1 msk currypulver
4 potatisar
2 zucchini
1 purjolök
1 burk krossade tomater
1 torkad röd chili
2 ½ dl grönsaksbuljong
grönsaksrester (kan uteslutas)
1–2 msk vatten
salt
peppar
1 liten burk matlagningsyoghurt

Skannat med CamScanner

Skala och hacka lök och vitlök. Stek dem i oljan tillsammans med currypulvret i en stor kastrull, ca 5 minuter eller tills löken har mjuknat.

Skala och skär potatisen i 2 ½ cm stora tärningar. Skiva zucchini och purjolök, och lägg ner i grytan tillsammans med övriga ingredienser, utom yoghurten. Koka upp och låt sjuda i 40 minuter eller mer. Tillsätt yoghurten 5 minuter före servering.

Smaka av grytan medan den står och puttrar för att kontrollera att den har önskad smak och styrka. Är den inte tillräckligt het kan du tillsätta mer curry. Servera med ris – basmatiris passar bäst, även om vanligt långkornigt ris också går bra.

Skannat med CamScanner

Chicken Curry

Du kan inte misslyckas med den här klassikern.

4 portioner

INGREDIENSER

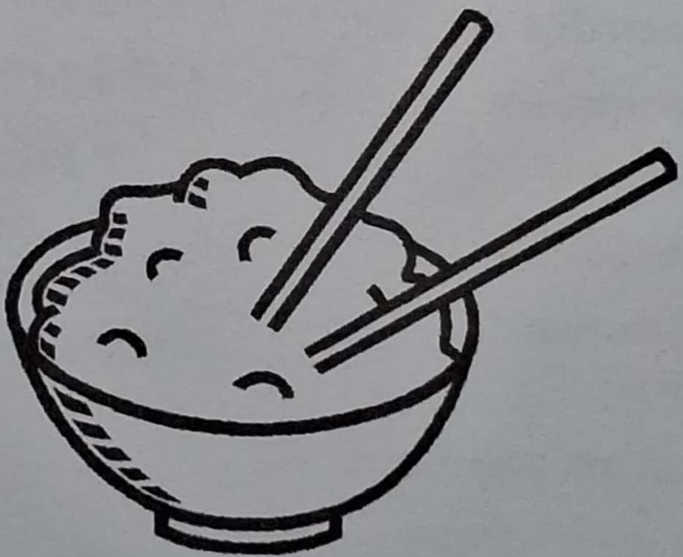
2 gula lökar
2 vitlöksklyftor
2 msk olivolja
3 tsk currypulver
1 tsk garam masala
2 gröna chili, skivade
4 kycklingklubbor eller andra delar
1–2 msk vatten
salt
peppar
1 burk krossade tomater
3 hela kardemummakapslar
2 msk färsk koriander, hackad
1 liten burk matlagningsyoghurt

Skannat med CamScanner

Skala och hacka lök och vitlök. Stek dem i oljan i en stor kastrull, cirka 5 minuter eller tills löken är mjuk.

Tillsätt currypulver, garam masala och chili. Stek ytterligare några minuter. Tillsätt kyckling och vatten och stek 5 minuter. Salta och peppra. Tillsätt krossade tomater, kardemummakapslar och hackad koriander. Låt grytan sjuda 30-40 minuter.

Tillsätt yoghurten cirka 5 minuter före servering. Servera med basmatiris.



Skannat med CamScanner

Gulasch

I den här ungerska rätten brukar man ha kalvkött, men grytbitar eller annat nötkött går också bra.

4 portioner

INGREDIENSER

1 gul lök
1 vitlöksklyfta
2 msk olivolja
500 g grytbitar av nöt
1 röd paprika
1 grön paprika
2 morötter
1 palsternacka
1 burk krossade tomater
1 msk paprikapulver
½ tsk kumminfrön
1 tsk blandade örtkryddor
salt
peppar
4 dl köttbuljong
½ kg potatis
1 ¼ dl gräddfil eller crème fraiche (kan uteslutas)

Skannat med CamScanner

Skala och hacka lök och vitlök. Stek några minuter i oljan i en gryta eller stor kastrull.

Skär köttet i lagom stora bitar. Kärna ur och hacka paprikorna, skala och tärna morötterna och palsternackan. Häll ner allt i grytan tillsammans med krossade tomater, paprikapulver, kumminfrön och örtkryddor. Låt koka i 5 minuter. Smaka av med salt och peppar.

Tillsätt buljongen och låt grytan sjuda i 40 minuter. Skala och skiva potatisen Tillsätt dem i grytan och låt småkoka ytterligare 30 minuter. Rör till sist ner gräddfil eller crème fraiche om så önskas, och servera.

Skannat med CamScanner

Chili Con Carne

En chiligryta kan göras så stark man vill ha den, men kom ihåg att även om du älskar att svettas så kanske din gäst eller sambo föredrar en lite mildare smak.

4 portioner

INGREDIENSER

1 gul lök

2 vitlöksklyftor

2 msk olivolja

3 tsk chilipulver

500 g nötfärs

1–2 röda eller gröna chili

1 burk krossade tomater

1 tsk oregano

1 msk tomatpuré

salt

peppar

1 ¼ dl köttbuljong

1 glas rött vin (kan uteslutas)

1 burk kidneybönor

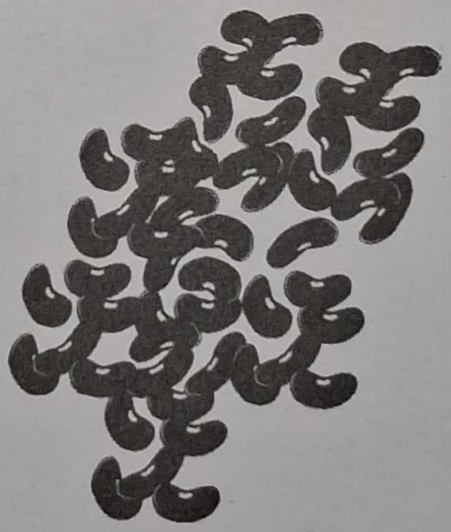
Skannat med CamScanner

Skala och finhacka lök och vitlök. Stek i oljan i en gryta tillsammans med chilipulvret i cirka 5 minuter. Tillsätt färsen och stek under omrörning i cirka 10 minuter.

Tillsätt övriga ingredienser, utom kidneybönorna, och smaka av med salt och peppar. Koka upp och låt sjuda i minst 20 minuter (ju längre, desto bättre).

Låt kidneybönorna rinna av och lägg ner dem i grytan 5 minuter före servering.

Servera med ris, pitabröd eller bakad potatis.



Skannat med CamScanner

Paella

Det här är troligen Spaniens mest kända maträtt. För att anpassa rätten till dem som inte äter kött, kan du ersätta skaldjur och kyckling med extra grönsaker. Kom då även ihåg att byta ut kycklingbuljongen mot grönsaksbuljong.

4–5 portioner

INGREDIENSER

2 gula lökar
2 vitlöksklyftor
4 msk olivolja
salt
peppar
4 tomater
200 g ris
1 nypa saffran
5 dl kycklingbuljong

4 kycklingklubbor eller andra delar
1 grön paprika
100 g frysta gröna ärter
100 g skalade räkor (kan uteslutas)
1 citron

Skannat med CamScanner

Skala och hacka lök och vitlök. Stek i hälften av oljan i en stor stekpanna, eller en wokpanna, i 3–4 minuter. Salta och peppra. Kärna ur tomaterna (halvera dem sidledes, inte uppifrån och ner, och krama försiktigt ut kärnorna). Tillsätt ris, saffran, tomater och buljong i pannan. Låt koka upp och låt sedan småputtra i 10 minuter.

Stek kycklingen i en separat stekpanna med resten av oljan, i 10 minuter eller tills kycklingbitarna är gyllenbruna. Lägg sedan över kycklingen i pannan med riset. Kärna ur och hacka den gröna paprikan och blanda ner i riset tillsammans med ärterna. Låt sjuda tills riset är färdigkokt (detta kan ta ytterligare 30 minuter, men provsmaka då och då). Vänd eventuellt ner skalade räkor på slutet och låt dem bli varma.

Servera med citronklyftor.

Skannat med CamScanner

Piperade

Den här paprikabaserade rätten är enkel att förbereda och passar som lätt lunch eller middag. Den har sitt ursprung i Baskien. Tillsätt en nypa paprikapulver om du vill ha lite extra sting, eller skinka om du vill ha en matigare rätt.

4 portioner

INGREDIENSER

2 röda paprikor
2 gröna paprikor
6 tomater
2 vitlöksklyftor
2 msk smör
1 msk färsk basilika, hackad
salt
peppar
6 ägg

Skannat med CamScanner

Skär paprikorna i strimlor (ta bort kärnorna). Skålla, skala och hacka tomaterna (man kan använda krossade tomater på burk, men det ger inte riktigt samma konsistens). Skala och hacka vitlöken.

Hetta upp smöret i en stekpanna och stek paprikastrimlorna i 10 minuter. Tillsätt tomater, vitlök och basilika. Salta och peppra. Stek tills tomaterna är mjuka och nästan helt mosade. Se upp så att grönsakerna inte bränns vid.

Medan grönsakerna steks knäcker du äggen i en skål. Häll ner äggen i pannan när grönsakerna är klara. Vänd runt tills äggen tjocknar, men inte ”stannar” helt.

Skannat med CamScanner

Avokadosallad

Den lyxiga smaken av avokado kan förvandla en vanliga vardaglig sallad till något riktigt angenämt. Detta superlivsmedel är fullt av nyttiga vitaminer och mineraler och passar perfekt efter en röjig helg. Om du köper en avokado som ska ätas direkt är det viktigt att den är mogen - den ska kännas lagom mjuk när du klämmer lite försiktigt på skalet.

INGREDIENSER

1 avokado
6 körsbärsomater
½ rödlök
vinägrett på vitvinsvinäger eller balsamvinäger

Skannat med CamScanner

Dela avokadon i två, på längden. Peta ur kärnan och använd sedan en sked för att gröpa ur innehållet. Släng skalet.

Skär sedan avokadon i skivor. Halvera körsbärstomaterna. Skala rödlöken och skiva den tunt. Blanda grönsakerna och ringla över dressing. Du kan variera din avokadosallad genom att tillsätta salladsblad, couscous, stekt bacon eller mango.

Skannat med CamScanner

Salade Niçoise (Nizzasallad)

Det diskuteras ständigt vad det egentligen ska vara i den perfekta niçoisen: tonfisk eller sardeller? Oliver eller haricots verts? Vårt tips: ta med alltihop! Traditionellt används ofta grillad tonfiskfilé i salade niçoise, men man får samma härliga smak av tonfisk på burk, till ett mycket lägre pris.

4 portioner

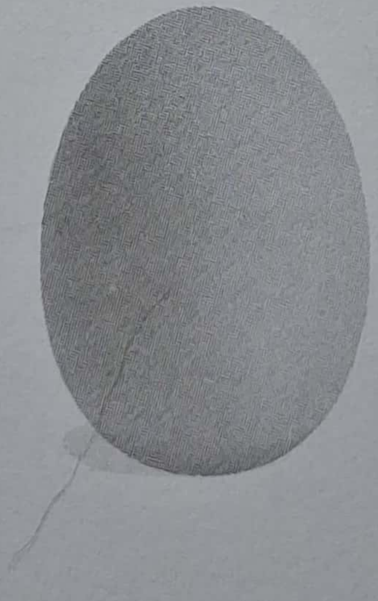
INGREDIENSER

2 ägg
150 g haricots verts
1 salladshuvud
3 tomater
200 g konserverad tonfisk
vinägrett
10 svarta oliver
6 sardellfiléer (kan uteslutas)
salt
peppar

Skannat med CamScanner

Koka äggen i 8 minuter. Låt haricots vertsen koka med de sista minuterna. Lägg sedan äggen i en skål kallt vatten. Skölj haricots vertsen i kallt vatten och låt rinna av. Skölj salladsbladen och lägg dem i en stor salladsskål. Tillsätt tonfisken (låt den rinna av först) och blanda.

Skär tomaterna i klyftor och lägg dem på salladen. Skala äggen, skär dem i klyftor och lägg upp dem snyggt på salladen. Ringla över dressing och tillsätt oliver, haricots verts och eventuellt sardeller. Salta, peppra och servera.



Skannat med CamScanner

Italiensk paprikasallad

Paprika är huvudingrediensen i många rätter och kan tillagas på hur många sätt som helst, men det här receptet är ett av de bästa.

4 portioner

INGREDIENSER

4 paprikor (i olika färger)
1 tsk kapris
4 msk olivolja
salt
peppar

Skannat med CamScanner

Sätt ugnen på högsta möjliga värme. Placera de hela paprikorna på en plåt och ställ in den på översta falsen i ugnen. Grilla paprikorna i 20–30 minuter, vänd på dem efter halva tiden.

Ta ut paprikorna ur ugnen och lägg dem i en ren plastpåse. Förslut den ordentligt, eller använd någon annan lufttät behållare – det här momentet gör att paprikorna ”ångas” och blir lättare att skala. Vänta minst 15 minuter innan du öppnar påsen och skalar paprikorna. Var noga med att få bort allt skal, för det som bränts i ugnen kan ge smak i den färdiga rätten.

Ta bort stjälkar och kärnor och skär paprikorna i strimlor. Lägg strimlorna i en skål tillsammans med kaprisen. Ringla över olja och salta och peppra. Skrapa gärna ner det som finns kvar i plastpåsen i salladen för extra god smak. Servera paprikasalladen på en bädd av salladsblad.

Skannat med CamScanner

Tomat- och löksallad

En typisk provensalsk sallad - och en klassisk kombination av smaker.

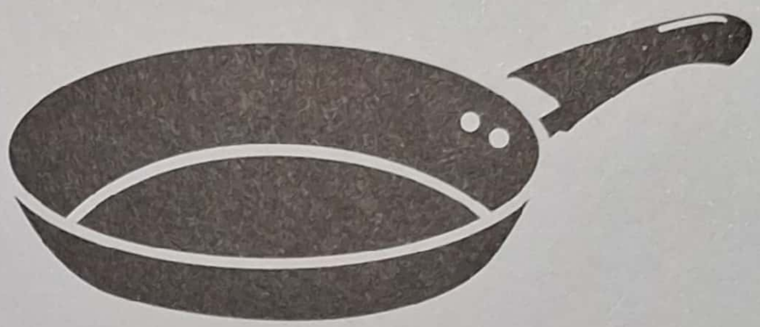
4 portioner

INGREDIENSER

1 rödlök
4 tomater
färsk basilika
salt
peppar
vinägrett

Skala och skär rödlöken i tunna skivor. Skiva tomaterna och lägg upp dem på ett fat. Lägg lökskivorna mellan tomatskivorna. Dekorera med basilikablad och salta och peppra ganska generöst. Ringla över vinägrett.

Skannat med CamScanner



SNACKS OCH NATTAMAT

Skannat med CamScanner

Omelett

Ett mycket enkelt och supersnabbt sätt att använda upp de sista äggen.

1–2 portioner

INGREDIENSER

2–3 ägg
1 nypa blandade örtkryddor
salt
peppar
25 g smör

Vispa ihop äggen i en bunke och tillsätt kryddorna. Smält smöret i en stekpanna på medelvärme och häll ner äggblandningen.

Skannat med CamScanner

Lyft lite i ena kanten med en stekspade och låt den lösa äggblandningen på ytan rinna ner i pannans botten. Upprepa detta tills omeletten är färdig. Vik omeletten dubbel med hjälp av stekspaden. Servera på varm tallrik.

För variation kan du pröva något av nedanstående tips:

OST OCH TOMAT

Gör som ovan, men tillsätt 50 g riven ost och 1 hackad tomat innan du häller äggblandningen i stekpannan.

BACON

Tärna två baconskivor och stek dem i några minuter. Tillsätt sedan äggblandningen och följ instruktionerna ovan.

Skannat med CamScanner

Welsh rarebit

Den här fantastiska mackan är varken särskilt walesisk eller "rare" - men den är god!

1 portion

INGREDIENSER

150 g ost (exempelvis cheddar)
15 g smör
½ tsk senapspulver
2 msk vetemjöl
2 brödskivor

Skannat med CamScanner

Riv osten och lägg den i en liten kastrull. Tillsätt smör och senapspulver. Värm på medelvärme under ständig omrörning tills osten har smält. Ta kastrullen från värmen, tillsätt mjölet och vispa tills ostsmeten är slät. Låt stå och svalna.

Rosta brödskivorna eller värm dem i ugnen (håll ett öga på dem så att de inte bränns). Sätt på ugnens grillfunktion. Bred ostsmeten över bröden och grilla dem i ugnen tills de är gyllenbruna. Servera direkt.

För en mer traditionell ”rarebit” kan du tillsätta öl (eller cider) när du smälter osten, och stänka lite Worcestershire-sås över bröden innan du brer på ostsmeten.

Skannat med CamScanner

Rösti på potatis, bacon och lök

De här plättarna går snabbt att göra, och de är väldigt goda. Perfekt när det är tentatider.

4 portioner

INGREDIENSER

1 gul lök
½ kg potatis
4 skivor bacon
2 ägg, uppvispade
1 msk vetemjöl
salt
peppar
2 msk olja

Skannat med CamScanner

Skala lök och potatis. Riv dem grovt och lägg i en bunke.

Finhacka baconskivorna och lägg dem i bunken tillsammans med ägg och mjöl. Blanda, salta och peppra.

Hetta upp oljan i en stekpanna. Skeda i smet i pannan, så att du får små runda plättar.

Stek plättarna gyllenbruna på båda sidor. Fortsätt tills smeten tar slut. Servera med bönor i tomatsås eller en sallad.

Skannat med CamScanner

Vitlökspasta

En perfekt rätt när man snabbt behöver lindra en hungerattack.

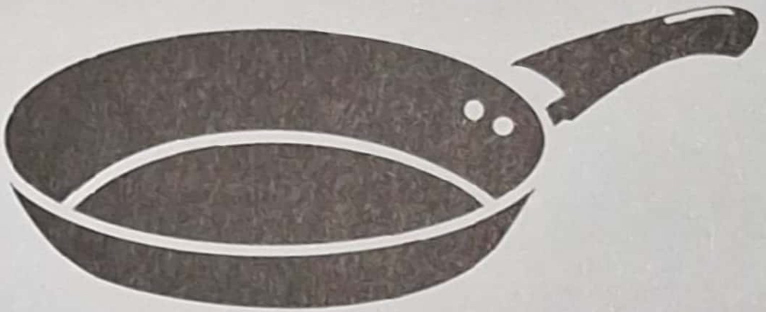
1 portion

INGREDIENSER

100 g pasta
2 msk olivolja
½ vitlöksklyfta
salt
peppar

Koka pastan enligt anvisningarna på paketet. Låt den färdigkokta pastan rinna av och lägg över i en djup tallrik. Skala och finhacka vitlöken. Hetta upp oljan i samma kastrull du använde till pastan och lägg i vitlöken. Stek på svag värme i någon minut. Häll vitlöksoljan över pastan och blanda väl. Smaka av med salt och peppar. Om du vill ha en lite mer spännande rätt, kan du riva ost över pastan. Eller så kan du steka vitlöken tillsammans med en finhackad röd chili (men ta bort kärnorna först om du inte vill att det ska bli för starkt).

Skannat med CamScanner



FRUKOSTRECEPT OCH SMOOTHIES

Skannat med CamScanner

Ägg

Ägg är en jättebra källa till proteiner, aminosyror och D-vitamin. Och de smakar gott hur man än tillagar dem.

Äggröra

2 portioner

INGREDIENSER

3 ägg
4 msk mjölk
svartpeppar
25 g smör

Vispa upp äggen i en bunke. Tillsätt mjölk och svartpeppar. Smält smöret i en kastrull och häll i äggblandningen. Rör om hela tiden medan äggröran tillagas. Tänk på att inte ha för hög värme, för då bränns äggröran och kan fastna i kastrullen. Servera på nyrostat bröd.

Skannat med CamScanner

Förlorade ägg

INGREDIENSER

1 ägg per person (eller fler om så önskas)

Det traditionella sättet att pochera ägg är att koka upp vatten i en kastrull, knäcka ägget i en kopp och sedan försiktigt låta ägget glida ner i det kokande vattnet. Pochera bara ett ägg i taget och vänta tills det har stelnat, innan du tar upp det med en hålslev.

Löskokt ägg

INGREDIENSER

1 ägg per person (eller fler om så önskas)
1 skiva bröd per person

Koka upp vattnet i en kastrull och sänk försiktig ner ägget/äggen med hjälp av en matsked. Koka ägget 3-4 minuter, beroende på hur lös gula du vill ha.

Skannat med CamScanner

Ta upp ägget och knacka till skalet på toppen med en sked - annars fortsätter det att tillagas. Rosta under tiden brödet och skiva det i tunna stavar. Doppa dem i det lösa ägget och njut! Vill du ha hårdkokt ägg, låter du det koka i 8 minuter. Om äggen spricker under kokningen kan du tillsätta 1 matsked vinäger i vattnet, så rinner inte innehållet ut.

Stekt ägg

Perfekt till korv och potatiskroketter.

INGREDIENSER

1 ägg per person (eller fler om så önskas)
2 msk olja

Hetta upp lite olja i en stekpanna, men låt inte oljan bli för het, för då fastnar ägget i pannan och det bildas bubblor. Knäck ägget mot kanten på stekpannan och låt det glida ner i pannan. Stek försiktigt i cirka 3 minuter, ös med oljan lite då och då och lyft kanterna med stekspaden, så slipper du att ägget bränner fast. Den som vill vändsteker ägget i amerikansk stil.

Skannat med CamScanner

Fattiga riddare

Det här är ett underbart enkelt och mångsidigt recept. Prova att toppa med skivad banan, chokladsås, lönnsirap eller jordgubbssylt.

2 portioner

INGREDIENSER

4 ägg
2–2½ dl mjölk
1 tsk strösocker
1 tsk salt
smör
brödskivor med kanterna bortskurna

Vispa ihop ägg och mjölk. Tillsätt socker och salt och vispa lite till. Hetta upp en klick smör i en stekpanna. Doppa en brödskiva i taget i äggblandningen och stek på medelvärme, några minuter på var sida tills den är gyllenbrun. Servera toasten varm med valfri topping.

Skannat med CamScanner

Smoothies

För er som inte brukar få ihop en frukost på morgnarna eller behöver en snabb, hälsosam energikick, kommer här ett urval goda smoothies. Du behöver en mixer eller blender.

Frukostsmoothie

Den här smoothien är mättande och smakar så gott att du inte märker hur nyttig den faktiskt är.

INGREDIENSER

1 stor banan
2 dl mjölk
2 msk havregryn
2 tsk flytande honung
2 isbitar

Kör alla ingredienser i mixern till en slät blandning.

Skannat med CamScanner

Mango-, hallon- och bananasmoothie

Prova även att strö lite havregryn eller müsli över smoothien, så får du lite att tugga på och en ännu mer mättande frukost.

INGREDIENSER

5 jordgubbar
100 g fruktkött av mango
1 liten banan
2 dl äppeljuice

Skölj jordgubbarna noga och rensa dem. Skala och hacka mangon (inget skal ska vara med). Skala och skär bananen i mindre bitar. Kör allt i mixern till en slät blandning.

Skannat med CamScanner

Kiwi- och melonsmoothie

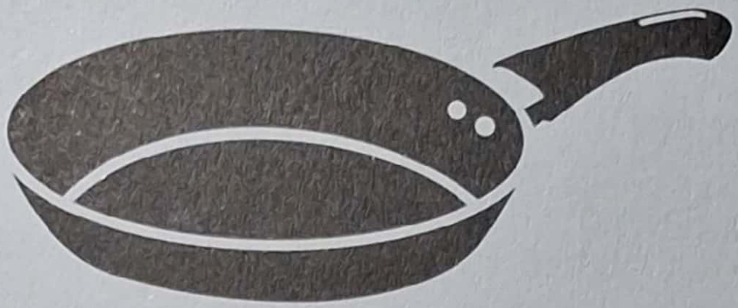
Fräsch och söt, supernyttig och uppfriskande – den perfekta smoothien!

INGREDIENSER

½ honungsmelon
1 kiwi
1 äpple
2 tsk honung
4 isbitar

Skala och skiva melonen och kiwin. Skala och kärna ur äpplet och skär i mindre bitar. Kör allt i mixern till en slät och jämn blandning.

Skannat med CamScanner



SÖTSAKER OCH DESSERTER

Skannat med CamScanner

Chokladbrownies

Det finns inget som är så gott som en varm choklad-brownie med en stor skopa vaniljglass.

INGREDIENSER

150 g osaltat smör
200 g mörk choklad
2 ägg
200 g mörkt muscovadosocker
100 g vetemjöl
1 tsk bakpulver

Skannat med CamScanner

Smörj en kakform, cirka 18 cm i diameter, med lite av smöret. Klä insidan med bakplåtspapper.

Bryt chokladen i mindre bitar. Lägg den och smöret i en värmetålig skål över en kastrull med sjudande vatten. Låt inte vattnet koka upp, för då kan det stänka på chokladen. Rör samman choklad och smör med en sked. Ta kastrullen från värmen när alltsammans har smält.

Vispa ägg och socker i en separat bunke, gärna med elvisp om du har, annars går det bra att handvispa. Tillsätt det smälta chokladsmöret, samt mjöl och bakpulver. Blanda väl.

Häll smeten i formen och grädda i 30 minuter på 160 °C. Låt kakan svalna i cirka 10 minuter innan du skär den i fyrkanter.

Skannat med CamScanner

Smala bananmuffins

Alla bakverk behöver inte vara proppfulla av socker och fett – de här små godsakerna får dig att känna dig hälsosam.

INGREDIENSER

125 g vetemjöl
50 g farinsocker
½ tsk bikarbonat
1 tsk bakpulver
½ tsk malen kanel
100 g havregryn
2 ägg
2 msk olja
3 medelstora bananer
1 ¼ dl lättfil

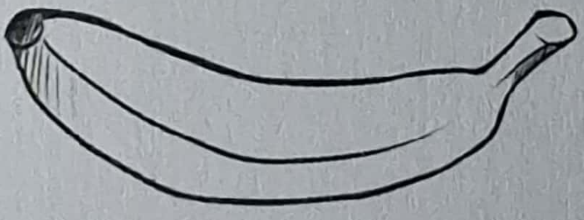
Skannat med CamScanner

Använd en muffinsplåt med 12 fördjupningar. Använd muffinsformar eller pensla på ett tunt lager olja. Häll mjöl, socker, bikarbonat, bakpulver, kanel och havregryn i en stor bunke. Blanda väl.

Knäck äggen i en separat bunke och tillsätt oljan. Mosa bananerna och blanda ner dem i äggen tillsammans med lättfilen. Blanda väl.

Vänd ner äggsmeten i mjölblandningen och rör om ordentligt till en jämn smet. Fördela smeten i muffinsformarna och grädda i 20 minuter på 200 °C.

Låt de färdiggräddade muffinsen svalna i formarna i 10 minuter, lägg sedan över dem på galler för att svalna helt.



Flapjacks

För den som har två bakplåtar och bor i ett stort hushåll är ett gott råd att göra dubbel sats av detta recept, eftersom de färdiga flapjacksen brukar gå åt snabbt!

INGREDIENSER

100 g smör
4 msk sirap
75 g strösocker
1 nypa salt
200 g havregryn

Skannat med CamScanner

Smörj en långpanna med lite smör. Smält smöret i en stor kastrull. Tillsätt sirapen och låt puttra i några minuter på låg värme. Rör om hela tiden.

Ta kastrullen från plattan och tillsätt socker, salt och havregryn. Blanda väl med en träslev och se noga till att havregrynen blir täckta av sirap.

Skedda upp blandningen i långpannan och grädda i 180 °C i 20–30 minuter.

Skär upp i avlånga rutor innan flapjacksen har svalnat.

Skannat med CamScanner

Croissantpudding

Har du väl bjudit dina vänner på den här desserten en gång kommer de kräva att du lagar den om och om igen.

4 portioner

INGREDIENSER

5 croissanter
smör
2 äggulor
50 g strösocker
3 dl mjölk
3 dl vispgrädde
2 droppar vaniljextrakt
50 g russin
mald kanel
farinsocker

Skannat med CamScanner

Dela croissanterna på längden och sedan på mitten (varje croissant delas alltså i fyra delar). Bred smör på ena sidan av varje del och ställ åt sidan. Vispa ihop äggulor, strösocker, mjölk, vispgrädde och vaniljextrakt, och ställ åt sidan. Smörj en eldfast form med en klick smör och lägg ett lager croissanter i botten. Strö över lite russin. Fortsätt att varva croissanter och russin tills alla croissanter ligger i formen.

Rör om i smeten och häll den över croissanterna. Strö över kanel. Låt stå och dra i minst 30 minuter. Sätt ugnen på 180 °C.

Strö ett tunt lager farinsocker över croissanterna. Ställ formen i en långpanna och häll kokande vatten i långpannan. Vattnet ska nå upp till halva formen. Var försiktig så att det inte kommer in vatten i formen. Vattenbadet ger en jämnare temperatur under tillagningen. Grädda mitt i ugnen i 40 minuter.

Skannat med CamScanner

Hallonbrylé

Traditionellt får bryléer sin brända yta genom att man använder en gasbrännare, men vår metod är säkrare och ger garanterat en perfekt yta.

4 portioner

INGREDIENSER

250 g färska hallon
2 ½ dl vispgrädde
150 g rårörsocker

Sätt på ugnens grillfunktion. Lägg hallonen i en eldfast
form med låga kanter. Vispa grädden (inte alltför hårt)
och fördela den över hallonen. Täck grädden med
rårörsockret. Ställ in i den förvärmda ugnen på översta
falsen. Ta ut formen när ytan har fått färg och börjar
bubbla. Låt formen stå och svalna och ställ sedan in den i
kylskåpet i några timmar. Om det inte är säsong för hallon,
eller om de är för dyra, går det lika bra med skivad banan.

Skannat med CamScanner

Bakade äpplen

Den här nyttiga efterrätten har verkligen stått emot tidens tand. Som fyllning kan du ta vad du har hemma av russin, torkade bär och frukter, nötter och mandlar som du blandar med socker och generöst med kanel (och eventuellt andra kryddor, som ingefära, kardemumma eller kryddnejlika).

INGREDIENSER

1 stort äpple per person
fyllning (t.ex. russin, torkad frukt, mandlar och nötter, kanel)
farinsocker
smör

Kärna ur äpplena och ställ dem i en eldfast form. Fyll hålet i varje äpple med fyllning och en tesked farinsocker. Lägg en klick smör på toppen. Häll så mycket vatten i formen att det går ett par centimeter upp på äpplena. Baka i ugnen på 180 °C i ungefär en timme. Testa med provsticka i ett äpple. Äpplet ska vara mjukt utan att ha blivit äppelmos. Servera med vispad grädde eller vaniljglass.

Skannat med CamScanner

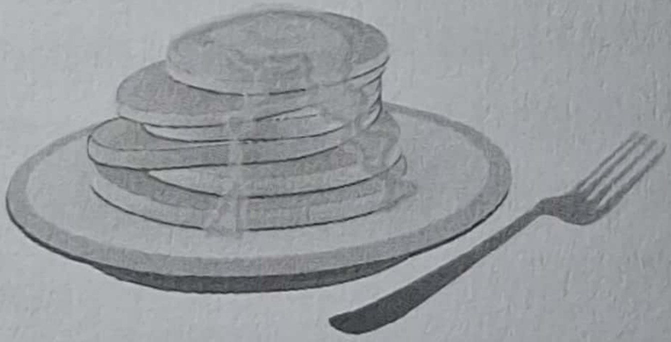
Pannkakor

Pannkakor smakar bra vilken dag som helst i veckan, inte bara på torsdagar!

4 portioner

INGREDIENSER

100 g vetemjöl
1 nypa salt
1 ägg
2 ½ dl mjölk
smör eller olja



Skannat med CamScanner

Häll upp mjöl och salt i en bunke. Gör en fördjupning i mjölet och knäck ägget i mitten. Häll på ungefär en tredjedel av mjölken och rör om. Tillsätt resten av mjölken, lite åt gången. Vispa till en jämn smet.

Smält en klick smör i en stekpanna (eller några droppar olja) och häll några matskedar (ca ½ dl) smet i pannan. Vicka på stekpannan så att smeten sprider sig jämnt.

Stek någon minut och lyft upp kanterna med hjälp av en stekspade, så att pannkakan inte bränner fast i pannan. Kasta upp pannkakan i luften och vänd den (men finns det ingen i köket att imponera på, kan du bara vända på pannkakan med stekspaden).

Lägg den färdiga pannkakan på ett fat. Fortsätt steka resten av smeten på samma sätt. Servera med citronsaft och socker, lönnsirap eller valfri sylt.

Skannat med CamScanner

Frisk fruktsallad

Lite socker och dina favoritfrukter är allt som behövs.

4 portioner

INGREDIENSER

1 äpple
2 apelsiner
50 g vindruvor
1 banan
1 päron
100 g jordgubbar
saften av 1 citron
2 msk strösocker
1 ½ dl vatten

Skannat med CamScanner

Frukterna i listan är bara förslag. Använd de frukter du gillar eller har hemma. Skölj all frukt innan du börjar. Blanda citronsaft, socker och vatten i en skål.

Skär äpplena i fyra delar, ta bort kärnhuset, och skär i mindre bitar. Skala apelsinerna och skär till filéer, mellan de vita hinnorna, med en vass kniv. Alla vita hinnor och kärnor ska avlägsnas.

Halvera vindruvorna och ta bort eventuella kärnor. Skala bananen och skär i skivor. Skala päronet och skär det i fyra delar, ta bort kärnhuset, och skär päronet i mindre bitar. Rensa jordgubbarna och skär dem i halvor.

Lägg frukten i skålen med citronvattnet och blanda väl. Servera fruktsalladen som den är eller med vispgrädde. Ska du inte äta fruktsalladen direkt, eller får lite över, kan du förvara den i en lufttät behållare i kylskåpet.

Skannat med CamScanner

Schwarzwaldkaffe

Här får man kaffe och dessert allt i ett. Väldigt enkel att göra och perfekt för dig som är svag för socker.

1 portion

INGREDIENSER

1 ½ dl varmt kaffe
2 msk chokladsås
1 msk körsbärssås
vispgrädde
körsbär
riven blockchoklad

Blanda kaffe, chokladsås och körsbärssås i en kopp. Toppa med vispad grädde, körsbär (kärna ur dem om du använder färska körsbär) och riven choklad.

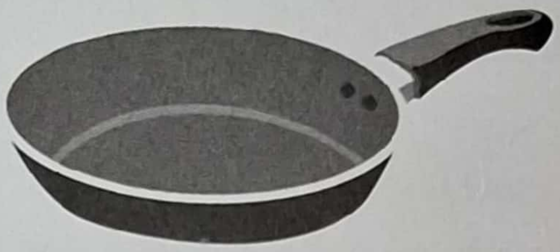
Skannat med CamScanner

Till sist

Du är nu en berest (gastronomiskt berest, vill säga) studentkock och är proppmätt efter att ha provlagat så många goda recept. Det enda som återstår är att komma ihåg att dessa recept ska fortsätta ingå i din kosthållning, även när du har gått klart din utbildning och tvingas kliva in i den så kallade ”riktiga världen”. Livet kan vara tufft ibland, stressen och pressen kan vara hård, men djupt inom dig vet du att när du kommer hem kan du i alla fall laga en anständig måltid. Hur ditt liv än kommer att se ut, har den här boken förhoppningsvis varit till hjälp – nu kan du imponera på vem du vill med dina kulinariska kunskaper.

Bon appétit!

Skannat med CamScanner



BILDKÄLLOR

s. 1 m.fl. © Roaddesign/Shutterstock.com;
s. 8 Stux/Pixabay.com; s. 10, 23, 71 AnnaliseArt/Pixabay.com;
s. 29, 35, 39, 43, 54, 79, 117 Clker-Free-Vector-Images/Pixabay.com;
s. 33, 47, 69, 73, 83, 89, 91, 122 OpenClipart-Vectors/Pixabay.com;
s. 98 VintageSnipsAndClips/Pixabay.com; s. 115 Kazejin/Pixabay.com

Skannat med CamScanner

Skannat med CamScanner

Skannat med CamScanner

Skannat med CamScanner